



RICOCHF

Menú Ovolactovegetariano - octubre

Colegio Miralmonte



05 507 55 15 25 Crema de zanahoria ECO con tostones caseros A1 Tortilla francesa A7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Brócoli gratinado	06 729 70 26 37 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Zarangollo (revuelto de calabacín y cebolla) A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Albóndigas veganas en salsa (V)	07 607 65 20 29 Macarrones integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 I6 Tofu revuelto con verduras A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Quiche de verduras. Fruta	08 528 76 10 19 Arroz con verduras Hummus de aceitunas A3 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Brocheta de verduras con seitán (V)	09 575 59 16 31 Hervido de la región I10 I6 Revuelto de huevo con tomate y queso A7 A9 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada Cous cous con verduras al curry (V)
Hispanidad	13 657 76 18 30 Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco y aguacate) A9 I11 I7 Espaguetis integrales con boloñesa de lentejas A1 A7 A10 A14 A3 I6 I9 Fruta de temporada Guisantes salteados con tomate y cebolla	14 697 85 20 30 Arroz tres delicias sin jamón cocido A7 Dados de tofu con pisto (V) A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Ensalada de quinoa. Fruta	15 594 38 25 38 Crema de calabacín Tortilla con queso A7 A9 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 Brócoli con patatas y garbanzos especiados (V)	16 718 87 28 28 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Tortilla francesa con "pan tumaca" A7 A1 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta
19 400 67 13 8 Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6 A3 A10 A14 Hamburguesa de verduras A3 A1 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Espinacas salteadas con ajo y patata	20 653 87 28 20 Guisado de patata con verduras A3 I6 Panini integral casero de soja gratinado con salsa barbacoa A1 A13 A14 A12 A9 I6 I11 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Dados de tofu con pisto (V)	21 598 66 25 25 Potaje de garbanzos con verduras A3 Huevos rellenos (yema y tomate frito) A7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Hamburguesa de coliflor y queso	22 630 85 13 25 Arroz de verduras Guacamole con nachos Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Revuelto de puerro con patatas. Fruta	23 754 95 43 20 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada A3 A1 A12 A13 A14 Guarnición: bastones de zanahoria ECO Fruta de temporada Cous cous con verduras al curry (V)
26 653 96 16 22 Entrante de hummus de remolacha con pan A3 A1 Arroz con verduras y legumbres A1 A12 A13 A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Revuelto de champiñones y queso	27 723 66 25 38 Macarrones integrales con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6 Dados de tofu con salsa de champiñones (V) A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Berenjena, tomate y queso al horno	28 645 54 31 30 Patatas a lo pobre Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada A3 A1 A12 A13 A14 Guarnición: mazorca de maíz Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Roll de huevos con calabacín y queso. Fruta	29 646 76 30 24 Lentejas con verduras A1 A3 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Roll de huevos con calabacín y queso. Fruta	30 722 70 23 38 Crema monstruosa de otoño Albóndigas veganas en salsa (V) A1 Guarnición: patatas fantasma La pócima secreta de frutas Pizza casera capresse

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú diario va acompañado de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo dos veces por semana.

A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dioxido de azufre y sulfitos A4 - Molusco A5 - Cacahuete A6 - Apio A7 - Huevos A8 - Pescado A9 - Lacteo A10 - Mostaza A11 - Crustaceo A12 - Sesamo A13 - Frutos de cascara A14 - Soja

Kilocalorías Proteínas Hidratos Grasas

I2 - Cerdo I5 - Carne I6 - Legumbres I7 - No apto vegano I8 - No apto ovolactovegetariano I9 - Lentejas I10 - Alubias I11 - APLV I13 - Garbanzos

RICOCHF - B40585887 - nutricion@ricoCHF.es - C/ Sèquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia - N° de Colegiado: